

01.08 Online TRX

Felszerelés

- Kötél
- Polifóm

Bemelegítés

Feladatok

50/40/30:10

1. Bicepsz
2. Evezés (szűk/széles)
3. W-deltoid
4. Fekvőtámasz
5. Kitörés előre(3/láb)
6. Mountain Climbing
7. Hátraleresztés/magas térd
8. Guggolásból felugrás(szűk/széles)
9. Bicska
10. Mountain Climbing
11. Atomic pushup
12. Superman plank

3 kör. 2 perc pihentetés közöttük.

Σ 34 perc

Plank

- 2*90s oldalplank pihenő nélkül

Σ 3 perc

Nyújtás

